

# Obesity NEWS

Z D A R M A

## Láska prochází žaludkem

PhDr. Karolína Hlavatá  
dietolog

Na 14. února připadá svátek všech zamilovaných „Valentýn“, který si získává stále více příznivců. A to je dobře, čím více dnů budeme věnovat lásce, tím lépe bude na světě. Láska bývá častým důvodem – jak u žen, tak i u mužů – k zahájení „boje“ s nadbytečnými kilogramy. Z tohoto pohledu by svátek lásky mohl být dobrou příležitostí, jak společně začít s hubnutím nebo alespoň s ozdravením jídelníčku.

Podle jiného rčení jde ve dvou vždycky všechno líp, což v případě redukčního úsilí platí dvojnásob. Vědomí podpory ze strany partnera je neocenitelné nejen v začátcích, kdy je potřeba hledat motivaci k hubnutí, ale hlavně později, kdy elánu mnohdy ubývá. Partnerské hubnutí přináší mnoho radosti z objevování zdravých jídel, sportovních aktivit a samozřejmě i ze sdílení dosažených úspěchů. Partner je i určitým konkurentem, takže nás nutí zdolávat vyšší cíle.

### Zdravá večeře ve dvou jako počátek úspěšné změny životního stylu

Prvním krokem ke zdravějšímu životnímu stylu může být i slavnostní večeře ve dvou. Jako předkrm si můžete dopřát např. sladký meloun se šunkou nebo rajčata s mozzarellou, rozhodně si čekání na lahodnou krmí nekraťte požíváním bagety s máslem. Zbytečně byste přijímali kalorie navíc. Jako hlavní chod zvolte jídlo, které se běžně nevyskytuje ve vašem jídelníčku, např. lososa, máslovou rybu či dobrý steak, přílohou by měla být dušená zelenina či zeleninový salát. Brambory, těstoviny

a podobné tradiční přílohy přenechte raději někomu jinému. Nepřehánějte to s alkoholem, je poměrně energetický a rovněž „nabourává“ vaše dobrá předsevzetí. Ti, kteří již hubnou, by si měli předem rozmyslet, zda si raději dají sklenku alkoholu nebo sladkou „tečku“. Dobrou volbou může být ledová káva se zmrzlinou nebo palačinka s ovocem.

**Vědomí podpory ze strany partnera je neocenitelné nejen v začátcích, kdy je potřeba hledat motivaci k hubnutí, ale především později, když ubývá tolik potřebný elán.**

Pokud zvolíte večeři v teple doma, můžete si připravit např. kuřecí závitky se sýrem a se zeleninou připravenou v páře jako přílohou. Pro milovníky sladkostí by jako dobrý tip mohly posloužit palačinky s přísadkou celozrnné mouky, vanilkovým tvarohem a ovocem.

### Nesestoupit z nastoleného redukčního režimu

Tím bychom měli slavnostní zahájení úpravy životního stylu za



sebou. Vedle motivace je důležité si stanovit reálné cíle hmotnostní redukce a pamatovat na následující výživová doporučení:

- zaveďte a dodržujte pravidelný stravovací režim
- preferujte celozrnné pečivo, neloupanou rýži, popř. celozrnné těstoviny
- jezte dostatek polotučných mléčných výrobků (nejlépe 3 porce denně, přičemž 1 porce se rovná 250 ml mléka, 200 g jogurtu nebo 55 g sýra)
- upřednostňujte libové maso, viditelné části tuku odstraňujte
- zeleninu jezte takřka bez omezení, s ovocem však buďte opatrnější

(kvůli zvýšenému obsahu cukrů ve vybraných druzích – konzumujte do 250 g za den)

- dvakrát týdně zařazujte do jídelníčku ryby
  - alespoň jednou týdně si dopřejte luštění
  - při tepelné úpravě šetřete s tukem, smažení omezte na minimum
  - pamatujte na pitný režim v průběhu celého dne.
- A nezapomeňte se z redukčních úspěchů společně radovat s partnerem.
- Přeji hodně úspěchů v boji s nadbytečnými kilogramy a měsíc únor plný lásky. ■

### Jak změnit „takové to domácí mlsání“?

Vhodnou variantou, a to nejen k televizi, je zelenina nakrájená na proužky (např. mrkev, okurka, řapíkatý celer či paprika) s tvarohovo-jogurtovou zálivkou s bylinkami nebo kořením dle vlastního výběru. Milovníci pikantních chutí si mohou dopřát sterilovanou zeleninu (typu Kunjovanka, Moravanka apod.). K mlsání si můžete rovněž nakrát ovoce, ale v menším množství. K dostání jsou také „zdravé chipsy“, připravené ze zeleniny.

# Koutek zdravého životního stylu

Jistě jste si nejednou sami na sobě ověřili, že zhubnout a následně si svoji váhu udržet není vůbec nic jednoduchého. Tuto skutečnost jsme se rozhodli (alespoň o krůček) změnit, a to prostřednictvím naší nové služby pod názvem „Koutek zdravého životního stylu“. V současné době můžete navštívit Koutky dva – v Císařské lékárně na Praze 2 a v lékárně IKEM na Praze 4. Koutky budeme postupně rozšiřovat i do dalších pražských lékáren a regionů.

V Koutku si můžete pořídit svůj osobní zápisník jídelníčku a pohybové aktivity nebo tabulky energetických hodnot potravin, tedy materiály, které lze velice efektivně

využít v redukčním úsilí. K „mání“ je zde ale i spousta dalších zajímavých materiálů plných cenných rad a doporučení, včetně možnosti přihlášení se k bezplatnému odběru novin Obesity NEWS, v nichž nikdy není nouze o objektivní informace ze strany lékařů a dalších odborníků podané čtivou formou. V neposlední řadě lze v Koutku získat cenné informace od lékárníka, užitečné kontakty či zajímavé odkazy. Více na [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz). ■ (mat)



## Rekondiční centrum Mladá Boleslav on-line

Od 1. února 2011 je mladoboleslavské rekondiční centrum připojeno na on-line rezervační systém, díky němuž je možné např. předobjednat, resp. objednat si cvičení či zjistit počet volných míst v daném kurzu apod. Využívání on-line

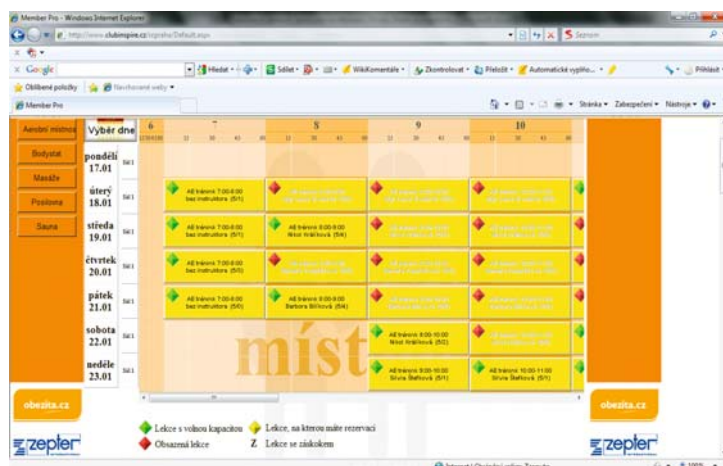
rezervací umožňuje efektivně využívat volné časy tak, aby se instruktoři mohli dostatečně věnovat všem členům. Díky propojení s pražským RC Salmovská se lze navíc objednávat do obou center z jednoho místa. ■ (mat)

## Tříměsíční kurz Hodina druhá

V pondělí 17. 1. 2011 proběhlo druhé společné setkání s návštěvnicemi tříměsíčního kurzu v Rekondičním centru Salmovská. První část teoretické hodiny byla věnována povídání o obezitě a její léčbě, změně životního stylu a správném zdravém stravování, které připravila doktorka Radka Jedličková společně s nutriční terapeutkou Jitkou Laštovičkovou.

Účastnice vznášely dotazy týkající se stravování již během samotného výkladu. Tím vlastně potvrdily, že se svému úkolu z první hodiny věnovaly opravdu pečlivě. Stejně chvályhodný přístup měly účastnice ke svým zápiskům jídelníčku, během jejichž hodnocení přicházely s konkrétními postřehy, jako např.: „Jím moc sladkého/slaných oříšků“, „Nejím pravidelně“, „Největším problémem je asi chuť na sladké“. Společně

jsme se pak ve všech individuálních případech snažily najít největší chybu ve stravování a dohodnout se na dílčích změnách, které povedou ke snížení energetického příjmu o zhruba 1000-1500 kJ a společně s pravidelným cvičením rovněž k redukci hmotnosti. Do příštího společného setkání účastnice kurzu dostaly za úkol dále zapisovat a sledovat svůj jídelníček a snažit se „sžít“ s malými změnami stravování. ■ (last)





# Průběh artrózy můžeme zásadně změnit vlastním přičiněním

**Obezita představuje ve vyspělých zemích závažný zdravotní problém. Mezi její komplikace patří i artróza (resp. osteoartróza) neboli bolestivé degenerativní poškození kloubů, ke kterému dochází v důsledku nepochybné zátěží a odolností kloubu. Onemocnění postihuje převážně osoby nad 50 let věku. Postiženy bývají především velké klouby (kolena, kyčle, ramena), páteř, ušetřeny ale nejsou ani malé klouby rukou.**

Má-li být léčba artrózy účinná, musí na straně pacienta dojít k celému komplexu změn v každodenním režimu. Hlavním cílem léčby je zmírnění zátěže kloubu, projevující se bolestí i další projev zánětu a samozřejmě zachování pohyblivosti.

V medikamentózní léčbě se využívá několik typů léků, a to analgetika, která snižují bolest, protizánětlivé léky v případě zánětu či svalového spasmu, svalové relaxanty a další kloub vyživující léky. Pro snížení zátěže kloubu je samozřejmě zásadní redukce hmotnosti, nápomocny mohou být také zdravotnické pomůcky (hole, berle, ortézy). V konečném stadiu artrózy kyčle nebo kolena zbývá v podstatě jedině řešení, a to umělý kloub, odborně nazývaný jako totální endoprotéza.

**Rozhodně se vyplatí hubnout pod odborným dohledem, nejlépe za účasti fyzioterapeuta, který má zkušenosti s ortopedickými pacienty.**

V následujícím desateru naleznete základní přístupy, kterými sami můžete významně průběh artrózy pozitivně ovlivnit.

## Desatero artritického pacienta

- 1. Závazně se rozhodněte zlepšit stav svých nosných kloubů.**
- 2. Sestavte si (sami nebo s pomocí odborníka) realistický plán redukce hmotnosti** – každý kilogram nadváhy

představuje za rok cca 4000 tun navíc pro každý nosný kloub.

**3. Každodenním pravidelným cvičením zmírňujte kloubní bolest** – jednoduché cvičení bez zátěže může nejen mírnit bolesti, ale zlepšuje i kloubní pohyblivost a mírní pocity deprese, prováze-



jící artrózu. Vhodné je plavání, aqua-aerobik, chůze s holemi (nordic walking), tai-či, jóga, cyklistika či cvičení na Orbitreku. Omezte jogging, sporty na tvrdém povrchu nebo ty s výskoky.

**4. Posilujte** – jednoduché posilovací cviky mohou zlepšit svalovou sílu i zvětšit množství aktivní tělesné hmoty v každém věku. Dojde k celkovému zlepšení metabolismu i stability kloubů. Vhodné je kloub před cvičením prohřát a po cvičení ledovat – zmírníte projevy přetížení a bolestivost.

**5. Noste vhodnou obuv, tím výrazně zmírníte zátěž přenášenou při chůzi na nosné klouby** – jedná se o obuv, která má stélku i podešev z materiálů, které absorbují nárazy vznikající při chůzi.

Tento efekt je možné zvýšit pomocí vhodně zvolené podpatěnky.

**6. Užívejte ortézu nebo speciální ortopedické vložky** – při zvýšené viklavosti kloubu, která se objevuje u pokročilejší artrózy, může vhodná ortéza s postranními dlahami zmírnit zátěž kloubu. Subjektivní pocit stability pomůže zlepšit elastická či lehká neoprénová bandáž. Pokud máte významnější osovou odchylku dolních končetin, může přetížení určité části kloubu zmírnit speciální ortopedická vložka do boty, která pomocí klínků koriguje osu zátěže. Nutná je však konzultace s ortopedem a zhodnocení situace pomocí snímků v zátěži.

**doplňků na obnovu chrupavky** – jediné léky předepsané lékařem garantují složení i účinnost aktivních látek a navíc mohou vést ke zlepšení metabolismu chrupavky. Bez ostatních režimových opatření jsou však neúčinné. Potravinové doplňky neublíží, nicméně určitě se vyplatí jejich užívání konzultovat s lékařem.

**Neúčinnější formou podpory chrupavky jsou preparáty, které se aplikují přímo do kloubu – mechanickým působením kloub skutečně dobře promažou.**

**9. Zvažte užívání antioxidantů, vitaminů a minerálů** – antioxidanty minimalizují buněčné škody způsobené „volnými radikály“ a mohou mírnit projevy poškození chrupavky. Rovněž některé vitaminy (např. C a E) se uplatňují při metabolismu chrupavky. Progresi artrózy mohou zpomalit selen a bór. K dispozici jsou mnohé potraviny zdravé výživy, ale i multivitaminové preparáty.

**10. Absolvujte pravidelné kontroly u svého ortopeda** – budujte si vztah založený na důvěře, vaše léčba může být vhodně upravena, někdy je nutné včas indikovat intenzivnější léčbu, včetně operační.

Z předloženého desatera vyplývá, že 7 z 10 opatření je při léčbě artrózy zcela ve vaší režii (lékař je zapotřebí v bodech 6, 7 a 8). Proto určitě stojí za to zamyslet se nad svým životním stylem a zvážit jeho případnou změnu.

A jedna malá povzbudivá zpráva na závěr: Před Vánoce mi volala jedna z prvních klientek naší poradny a rušila svůj termín na totální protézu kolena. Zhubla přes 10 kg a ačkoliv v práci „běhá“ celý den 4 patra nahoru a dolů, už rok neměla výpotek v kolenní a nemusí užívat žádné léky. To mi dala velice pěkný dárek :-). ■

# Mlsat lze i zdravě

PhDr. Karolína Hlavatá  
dietolog



**Občas si dopřát něco sladkého není na škodu ani v rámci redukčního režimu. Nicméně je dobré vědět, po čem sáhnout, aby chuťové buňky dostaly to, co chtějí a linie zůstala ušetřena.**

Sladká chuť je člověku velmi blízká, jelikož mateřské mléko je sladké a akt kojení je spojen s pocitem bezpečí z blízkosti matky. V pozdějších letech

dostáváme něco sladkého jako odměnu, jako náplast za rozbité koleno atd. V dospělosti se rádi odměňujeme sladkostmi, abychom zahnali chmury na duši nebo umocnili pohodu např. při sledování televize nebo čtení knihy.

Přitom znalost situací, v nichž nás sladkosti nejvíce lákají, je důležitá zejména v rámci redukčního programu, jelikož mlsání, např. za účelem utišení bolavé duše, může být velmi zrádné. Situace, kdy „prahnete“ po sladkém, dobře odhalíte pomocí pravidelného zapisování, resp. analyzování vašeho jídelníčku.

## Mlsání bez (větších) výčitek svědomí

Chcete-li si tzv. bezpečně zamlsat, máte na výběr v podstatě ze dvou následujících variant: občas (maximálně jednou za týden) si zajít do cukrárny (třeba na šlehačkový dort) a na kalorie nehledět,

nebo se zaměřit spíše na zdravější varianty sladkostí. Příkladem takového „zdravého“ mlsání mohou být nejrůznější ovocné saláty, nejlépe doplněné o bílkoviny.

**Znalost situací, v nichž nás sladkosti nejvíce lákají, je důležitá zejména v rámci redukčního programu, jelikož mlsání, např. za účelem utišení bolavé duše, může být velmi zrádné. Situace, kdy „prahnete“ po sladkém, dobře odhalíte pomocí pravidelného zapisování, resp. analyzování vašeho jídelníčku.**

Jako další varianty mohou sloužit ovocné sorbety, dorty s ovocem a želatinou či domácí moučníky s přídatkem celozrnné mouky a tvarohem, mákem nebo ovocem. Pokud s celozrnnou moukou teprve začínáte, pamatujte, že díky obsažené vláknině má trochu jiné vlastnosti v porovnání s „klasickou“ moukou. Těsto raději udělejte trochu řidší než obvykle, mouku nakonec můžete přidat vždycky.

Pro začátek postačí, když celozrnnou moukou nahradíte 1/3 potřebného množství mouky.

V oblasti „zdravých“ sladkostí se lze s úspěchem inspirovat u našich babiček, konkrétně jejich pochoutkami z jáhel, rýže, ořechů a sušeného ovoce. U posledních dvou jmenovaných složek je potřeba dbát na patřičnou velikost porce – u ořechů je za porci považováno 20 g a u sušeného ovoce 30 g.

Milovníci čokolády nechť volí čokoládu s vyšším obsahem kakaa (kompromisem mohou být čokolády s obsahem kakaa 50 %). Platí totiž, že čím více kakaa, tím více zdraví prospěšných látek, jakými jsou např. antioxidanty nebo látky povzbuzující mysl. Chuť na sladké, zejména večer, dobře uspokojí horké hořké kakao.

## Jakým sladkostí se raději vyhnout

Největší riziko představují jednoznačně smažené koblihy a croissanty, máslové dorty, plněné sušenky a oplatky, a to zejména proto, že vedle značného množství cukru obsahují i hodně tuku.

### Tipy na zdravé mlsání

- Vanilkový tvaroh politý horkou směsí z lesních plodů
- Ricotta s ovocem
- Banánový koktejl z dobře vychlazeného mléka a s troškou bílého jogurtu posypaný mletými ořechy nebo drcenými ovesnými vločkami
- Ovocný salát se zakysanou smetanou
- Řecký jogurt pokapaný medem a posypaný nahrubo nesekanými ořechy
- Pomerančová nebo citronová zmrzlina ze smetanového bílého jogurtu
- Ovoce nebo ovocné špízy polité kvalitní hořkou čokoládou



# Zasportujte si s partnerem

## Jde to i v zimním období

**Chcete prožít příjemný den či odpoledne se svým protějškem? Vykročit ze stereotypu společného sledování televize? Nebo pro sebe udělat něco víc než se „jenom“ scházet u společného oběda či večere? Na to existuje snadná odpověď: společně si zasportujte. Prospějete tak svému zdraví, strávíte hezké a zábavné chvíle po boku svého nejmilejšího a nakonec i ta večere vám bude společně chutnat víc.**

Nejjednodušší (a přitom velmi efektivní) variantou, jak společně s partnerem redukovat nadbytečné kilogramy, a to i v zimním období, je jít se projít. Pro to, aby byla vaše společná procházka zdravá co nejvíce prospěšná, je potřeba zvolit svižnější tempo (při němž budete schopni komunikovat, ne si však vyprávět „romány“) a jít alespoň 40 min. bez zastávky (krátké políbení je při chůzi povoleno). Užitečné bude, když půjdete každý sám za sebe (tj. nebudete se držet za ruce), přirozený pohyb paží totiž podporuje správné držení těla a současně tak zintenzivníte váš chodecký trénink.

### S holemi „spálíte“ víc

Pokud byste přece jen chtěli něco dřímat v rukách, pak nejlepší variantou jsou hole na nordic walking.

Ano, severská chůze je přímo ideální pohybovou aktivitou pro redukcí kilogramů, kterou lze rovněž bez problémů provozovat s partnerem, a to téměř za každého počasí. Pomocí využití holí při chůzi zapojíte do činnosti v daleko větší míře než při běžné chůzi horní končetiny, čímž zvýšíte svůj energetický výdej a navíc i odlehčíte velkým nosným kloubům dolních končetin.

Když u hůlek v rukou ještě chvíli zůstaneme, tak se všem jistě hned vybaví běžecké lyžování. Toť další zimní pohybová aktivita, kterou lze provozovat s partnerem. Pro dostatečný energetický výdej stačí intenzivní hodinka na běžkách. Uvidíte, jak vám potom zachutná třeba společná polévka v teple domova, navíc vás může hřát pocit, že jste udělali něco prospěšného pro vaši fyzickou i psychickou kondici.

Jednou z dalších možností společného sportování je cyklistika. I když ne každému bude v zimním počasí po chuti sednout na kolo a vydat se na cyklovýlet. Pokud ovšem patříte k těm, které počasí neodradí, pamatujte především na vhodné teplé oblečení, čepice a rukavice by měly být samozřejmostí, ale i na doplňování tekutin.

### Ve dvou si lze zacvičit i pod střechou

Vyrazit si společně „protáhnout“ tělo lze v zimním období samozřejmě i „pod střechou“. Společně

chvilky si zamilované páry mohou užívat například na kardiotrenažérech, jako je např. rotoped, eliptický treňažér či běhací pás. Takto společně aktivně trávený čas si můžete s partnerem zpestřit střídáním se na jednotlivých strojích po určitých časových intervalech. Uvidíte, jak rychle vám to uteče.

V páru můžete bez obav rovněž navštěvovat tzv. skupinová cvičení. Na aerobik či zumbu s vámi, milé ženy, zřejmě partner nepůjde, existují ale i takové „skupinovky“, které mužům ladí a při nichž se pořádně zapotí. Příkladem mohou být lekce fitboxu, spinningu či flowinu (pozn. autora: koncept využívající tření po speciální desce, pomocí kterého aktivujete svaly celého těla).

Jak vidno, nabídka je široká a určitě si každý z párů tu svou aktivitu najde. Tak na co ještě čekat? Vyražte se spolu zapotit. Prožijete netradiční i zábavné chvíle, při nichž si utužíte zdraví, psychiku i váš vztah. ■



# Pravidelné „domácí“ měření krevního tlaku je důležité

Mgr. Alena Menclová  
ústavní lékárna IKEM, Praha

Pravidelnou kontrolou krevního tlaku významně přispíváte k péči o své zdraví. Nízký i vysoký tlak totiž může signalizovat určitá onemocnění či nutnost přistoupit k jistým opatřením, např. při vysokém krevním tlaku k úpravě léčiv, samozřejmě na základě rozhodnutí lékaře. V domácích podmínkách lze k tomuto účelu využít tlakoměr neboli tonometr.



Málokdo ví, že krevní tlak bývá ovlivněn tzv. syndromem bílého pláště, který se objevuje u velké části pacientů a vyznačuje se zvýšeným krevním tlakem měřeným v ordinaci. Můžeme si ho vysvětlit vlivem cizího prostředí, mírným stresem a emocemi. Proto se doporučuje pravidelné měření tlaku v domácím prostředí.

a zcela automatické tonometry, které jsou velice populární díky snadnému ovládní.

Rozdíl mezi jednotlivými tonometry je také v umístění manžety (prst, zápěstí či paže), přičemž nejpřesnější hodnoty posky-

**Tlakoměry využívají oscilometrický princip měření tlaku krve. Tento jev lze vysvětlit jako záznam kmitání tlaku nad stlačenou tepnou.**

## Správný výběr domácího tlakoměru

Na českém trhu je v současnosti k dispozici několik typů tlakoměrů. Pro zvládnutí správné techniky domácího měření jsou nejhodnější poloautomatické (s ručním nafukováním manžety)

tuje tlakoměr s manžetou na paži. Ostatní umístění manžety negativně ovlivňují základní princip měření, a to např. v důsledku

Datum	Čas	1. měření (krevní tlak + pulz)	2. měření (krevní tlak + pulz)	3. měření (krevní tlak + pulz)	Okolnosti (krevní tlak + pulz)

Vzor pro záznamy krevního tlaku a pulzu

zúžení okrajových cév, vzdálenému umístění manžety od srdce či ohýbání a napřimování zápěstí.

Pravidelné měření krevního tlaku se doporučuje při každé změně medikace, při prvním zjištění zvýšeného krevního tlaku a před návštěvou lékaře. V těchto případech měřte tlak krve 7 dní ráno a večer. Při dlouhodobé kontrole krevního tlaku je dostačující měření 1–2 dny v týdnu. Pro vaši inspiraci, jak správně zapisovat hodnoty domácího měření krevního tlaku, může posloužit výše uvedený „Vzor“. Nezapomeňte zaznamenávat také pulz, který významně slouží k diagnostice onemocnění. Počet následujících měření závisí na výsledných hodnotách. V případě, že rozdíl mezi prvním a druhým měřením je větší než 5 jednotek (mmHg), proveďte i třetí. Pokaždé byste měli zaznamenat rozdílné okolnosti při měření,

## Hlavní zásady domácího měření tlaku

1. Vyberte si klidnou místnost s komfortní teplotou.
2. Půlhodinu před měřením nepijte kávu, čaj, alkohol, nejezte a nekuřte.
3. Vždy provádějte měření před užitím léků.
4. Ujistěte se, že vám oděv nestlačuje paži.
5. Zvolte vhodnou velikost manžety (viz obr. Porovnání velikosti manžet).
6. Posadte se, opřete se a zůstaňte 5–10 min. v klidu.
7. Manžetu umístěte správně na paži (cca 2 cm od

- loketní jamky, hadička směřuje dolů).
8. Loket si opřete o stůl.
9. Seděte nehybně, nemluvte, uvolněte se, dolní končetiny by měly zůstat nepřekřížené.
10. Nejprve změřte tlak na obou pažích, pro každé další měření zvolte tu, na níž byla zjištěna vyšší hodnota.
11. Každý výsledek zaznamenejte do tabulky (viz obr. Vzor pro záznamy krevního tlaku a pulzu).
12. Měření opakujte po 1–2 min., celkem 2–3× (dle naměřených hodnot).

## Porovnání velikosti manžet

Obvod paže	Šíře manžety
do 33 cm	12 cm
33–41 cm	15 cm
nad 41 cm	18 cm
22–42 cm	univerzální manžeta

jež mohou být příčinou rozdílnosti naměřených hodnot krevního tlaku. Domluvte se se svým lékařem, při jakých hodnotách tlaku krve ho budete kontaktovat.

Správné domácí měření krevního tlaku poskytuje velmi kvalitní výsledky, které mohou být

**Informujte se, zda má váš tlakoměr atest, jenž je garancí, že přístroj splňuje doporučení vydané Evropskou hypertenzní společností (EHS).**

dále použity při vyšetřovacích a léčebných postupech. Využijte jedinečné možnosti podílet se na společné péči o vaše zdraví. V lékárnách vám kolegové rádi poradí se správným výběrem tonometru. ■





# Výskyt obezity v České republice v roce 2011

## 1. část

V listopadu a prosinci proběhl další výzkum, který se věnoval výskytu obezity a přidružených onemocnění v České republice (první probíhal v letech 2000 a 2001, následoval rok 2008). Výzkum byl proveden společností STEM/MARK v rámci projektu Žij zdravě, který je podporován Všeobecnou zdravotní pojišťovnou. Zkoumaný vzorek obsahoval celkem 2065 osob, které svým složením podle základních sociodemografických dat (např. pohlaví, věk, vzdělání) odrážejí reálnou dospělou populaci ČR. Respondenti byli v rámci výzkumu dotazováni osobně, byli váženi a byl jim měřen obvod pasu.

Podle posledního výzkumu výskytu obezity v ČR spadá 35 % dospělé populace do kategorie nadváhy (BMI 25,1–29,9 kg/m<sup>2</sup>) a 23 % do kategorie obezity (BMI nad 30 kg/m<sup>2</sup>). To znamená, že v porovnání s posledním provedeným výzkumem (2008) nedošlo k významnému nárůstu osob v těchto kategoriích. Tento trend lze vysvětlit několika způsoby, např. tak, že naše populace již dosahuje svého maxima (téměř dvě třetiny populace s vyšší hmotností je maximem i vzhledem k naší genetické výbavě), jistý vliv může mít také celkově lepší informovanost veřejnosti o rizicích s obezitou spojených. Rovnovážný stav ve skupině obézních lze vysvětlit také tak, že přirozený úbytek (úmrť, přičemž obézní lidé umírají dříve) a přírůstek

(dorůstají noví dospělí obézní) jsou dlouhodobě víceméně v rovnováze.

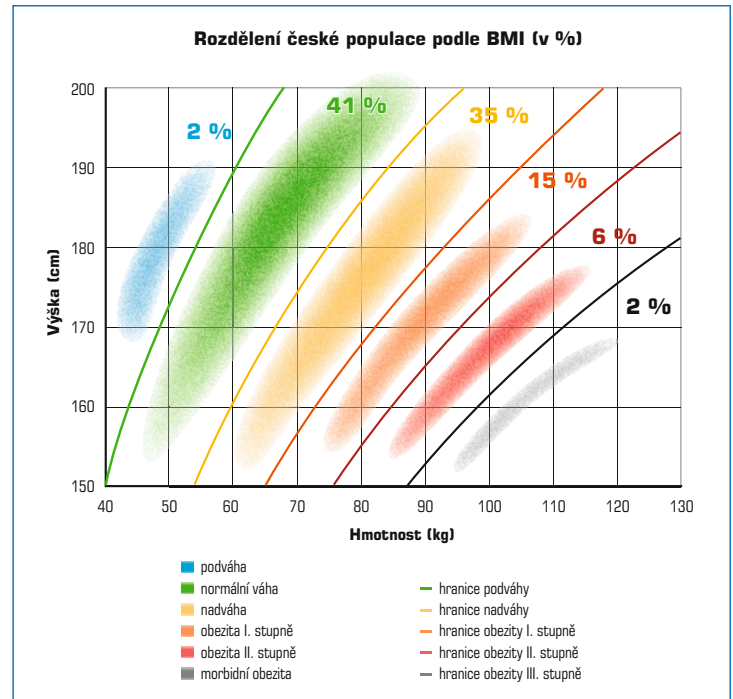
### Co nejvíce ovlivňuje naši hmotnost

Pomocí sofistikovaných statistických výpočtů se ukázalo, že největší vliv na vzestup hmotnosti má konzumace tučných jídel (především v tzv. fast foodech) a sekundárně zpracovaného masa, resp. uzenin. Jako nejúčinnější prevence proti vzestupu hmotnosti byla prokázána pohybová aktivita, pravidelné jídlo a konzumace ovoce a zeleniny. To nejsou jen fráze, pokud omezíte přísun jídla, budete jíst pravidelně a do svého běžného režimu zařadíte pohybovou aktivitu, která nemusí být přímo sportem, výsledky v podobě úbytku hmotnosti, resp. zmenšení obvodu pasu se jistě dostaví.

Výzkum proběhl za laskavé podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR v rámci projektu Žij zdravě.



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY



### Problémy s hmotností v dětství trvají i v dospělosti

Z výsledků výzkumu jednoznačně vyplývá, že ti, kteří měli nadváhu či obezitu v dětství, mají problémy s hmotností i v dospělosti (u chlapců je to celých 80 %, u děvčat pak více než 66 %). To znamená, že již v dětství je třeba aktivně intervenovat do životního stylu, protože právě v tomto období je největší šance na úspěch. S rostoucím věkem je provádění jakýchkoliv změn složitější.

### Kdy nejvíce přibíráme

K největšímu hmotnostnímu nárůstu dochází nejvíce po 50. roce, přičemž tato skutečnost platí jak u lidí, kteří v minulosti sportovali, tak u nespportovců. Rozdíl je snad jen v tom, že sportovci do tohoto období vstupují s nižší „startovací“ hmotností.

### Muži svou obezitu velmi často podceňují

Z výzkumu vyplynulo, že více než jedna čtvrtina obézních mužů (25 %) nepovažuje svou

obezitu za problém, u žen je to jen zhruba 10 %. A dokonce celých 77 % mužů nepřikládá nadváze žádnou důležitost. To jistě také vyplývá z celospo-

**Přestože v odborných ambulancích pro léčbu obezity je poměr žen a mužů přibližně 4 : 1, skutečné skóre hubnoucích pokusů je nejvýše 2 : 1. To znamená, že i muži se často snaží řešit svoji hmotnost, ale jen málokdy pod odborným dohledem a své pokusy si často nechávají pro sebe.**

lečenského klimatu, kdy muž s nadváhou je považován za „normál“, zatímco atraktivita žen, nebo chcete-li tzv. ideál krásy, se většinou poměřuje nízkým body mass indexem. ■

*(Příště: Obezita a přidružená onemocnění v ČR)*



# Hádanky na procvičení bystřého myšlení



Milí čtenáři, připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme, že v dobrém slova smyslu pozlobí vaše mozkové závity. Přejeme vám, ať je pro vás luštění nejen zábavné a poučné, ale také úspěšné. Správné řešení naleznete jako vždy na známé adrese [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

## 1. Hledejte město v textu

Dostal tři necitlivé rány pěstí do nosu, takže upadl do bezvědomí.

Hluché ucho mu to v životě neusnadňovalo.

Indiánem vržené kopí se kovbojovi vyhnulo jen o metr.

Budou-li tví noví přátelé nadále demolovat byt, vyhodím je oknem.

## 2. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři písmena tak, aby vznikla podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.

? - ? - ? TO  
? - ? - ? Z  
? - ? - ? CEBO  
? - ? - ? NETA  
? - ? - ? MEN

## 3. Ve vlaku

Ve vlaku z Prahy do Brna cestovalo v jednom kupé šest cestujících. Jeden z nich bydlí v Praze, jeden v Brně, jeden v Kolíně, jeden v Liberci, jeden v Hradci a jeden v Trutnově. Jejich jména začínají písmeny A, K, R, O, P a F. Nevíme však komu které patří. Víme, že A a Pražan jsou lékaři, P a Brňan jsou učitelé, K a F náruživí sportovci, zatímco Koliňan nemá o sportu ani ponětí. Hradečan je starší než A a Trutnovan je starší než R. K a Pražan vystoupili v Tišnově, R a Hradečan v Křižanově. Určete

povolání každého z těchto šesti cestujících a zároveň jejich bydliště.

## 4. Číselný rébus

Při sčítání jsme čísla nahradili písmeny. Zjistěte všechna čísla, pro která platí:

$$\begin{array}{r} B D C E \\ + B D A E \\ \hline A E C B E \end{array}$$

## 5. Rybáři a ryby

Rybáři vylovili z rybníka 60 ryb, označili je a opět pustili do vody. Druhý den, kdy ryby už byly rozptýlené po celém rybníku, vylovili rybáři 80 ryb a zjistili, že 5 z nich je označených. Kolik ryb bylo asi v rybníku?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 6. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je ideální činnost pro všechny, kteří redukuje kilogramy.

					6		7		
9			1	7	8				
				2		4		8	
			9						
							5		
				4	7	9	2		
									3
3	6				2		9		
		5		6		7	4		

	4		2						
									9
		5		6					
		2			1	8	5		
	6						2		
	7	3							
			9	7					4
3			5		2				8
					8				7

## Sudoku

Vyplňte mřížku tak, aby každý řádek, každý sloupec a každý čtverec o 3 × 3 políčkách obsahoval čísla od 1 do 9.

Řešení naleznete na: [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

## Obesity NEWS 2/2011 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v únoru. 5. ročník.

Vyrobena ve spolupráci se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Sokolská 39, 120 00 Praha 2.

Kontakt: tel. 224 942 423, fax 224 942 417, redakce@obesity-news.cz.

Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Odborní redaktori: PhDr. Karolína Hlavatá, MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352.

Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. © Copyright MediSpo, s.r.o.

Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.



[www.medispo.net](http://www.medispo.net)



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

[www.obezita.cz](http://www.obezita.cz)